Et au-delà de l'alcool…

Beaucoup des remarques effectuées sur les liens entre l'anxiété et l'alcool dans cet article sont valables pour les autres substances addictives, dont le tabac, le cannabis ou les opiacés. Quelques spécificités doivent cependant être rappelées.

• Une addiction en appelle une autre

La découverte d'une addiction (p. ex. une dépendance au tabac ou à l'alcool) doit systématiquement faire rechercher une addiction à une autre substance, la comorbidité addictive étant la règle : alcool, tabac, cannabis, héroïne, cocaïne (en pleine croissance), LSD, champignons hallucinogènes, amphétaminiques, ecstasy, éther (sniffé). La manière la plus simple d'évaluer une consommation est de demander tout d'abord : *« Avez-vous déjà eu une expérience avec… ? »*, puis : *« Avez-vous eu une période de votre vie où ces consommations se sont répétées ? »*, et enfin : *« Ces consommations ont-elles été tellement importantes que cela a provoqué des problèmes dans votre vie ? »*.

• Les liens entre tabac, anxiété et dépression sont importants

Les fumeurs réguliers sont plus anxieux et déprimés en moyenne que les non-fumeurs, et le sevrage tabagique exacerbe l'anxiété de fond et la dépression. Ce lien psychiatrie-dépendance est particulièrement important pour le tabac. Plusieurs tabacologues utilisent d'ailleurs les antidépresseurs (qui sont antidépresseurs et anxiolytiques) comme aide au sevrage nicotinique, avec de bons résultats.

• Les substances qui créent une dépendance physique (organique) sont particulièrement à même de créer des symptômes anxieux… de sevrage

L'héroïne ou l'alcool, au moment des sevrages, créent un cortège de symptômes relativement spécifiques, mais qui ont toujours en commun l'anxiété. Il est donc important d'évaluer la chronologie de ces symptômes par rapport à la consommation et leur arrêt, y compris sur 24 heures.

• Ne pas oublier les addictions comportementales

Le jeu pathologique est en train d'être changé de catégorie diagnostique, quittant les troubles du contrôle de l'impulsion pour intégrer la classe des diagnostics de dépendance. Comme dans les dépendances, il existe des symptômes de manque, et l'anxiété y est particulièrement fréquente.

La boulimie, l'addiction au sport, au travail, à Internet ou au sexe font aussi partie des addictions à rechercher, en évitant d'ajouter n'importe quoi à ce concept compliqué qu'est l'addiction sans drogue.

échantillon, plus de 1 700 patients avaient une alcoolo-dépendance. Les résultats montrent qu'un cinquième (19, %) des patients alcoolo-dépendants développent un trouble anxieux au cours de la même année (pas de clarté sur le type de pathologie qui apparaît en premier), un quart des patients débutent plutôt par un trouble anxieux (24,1 %), mais la majorité (56,9 %) souffrent plutôt de troubles anxieux qui sont secondaires à l'alcoolo-dépendance. Comparativement à l'ensemble des troubles psychiatriques étudiés (trouble de la personnalité, psychose, toxicomanie), les troubles anxieux apparaissent comme étant le trouble le plus souvent secondaire à l'alcoolisme.[3]

L'étude NESARC en population générale, qui a été tellement informative, a maintenant fini sa deuxième vague d'évaluations, ce qui nous donne des moyens nouveaux et très riches pour percevoir dans quel sens s'organisent l'alcoolo-dépendance d'une part, les troubles anxieux d'autre part. En effet, observer au départ des sujets anxieux n'ayant aucune pathologie addictive comorbide au moment T0 permet de conclure de manière plus pertinente sur le fait qu'il s'agit réellement d'un facteur de risque prédictif. On confirme ainsi que les troubles anxieux constituent bien des facteurs de risque pour l'alcoolo-dépendance, leur risque étant augmenté de plus de 3 fois par rapport à la population générale. En revanche, tous les troubles anxieux ne sont pas logés à la même enseigne, puisque phobie sociale, trouble panique et syndrome de stress post-traumatique ont tous un risque 3 fois supérieur à celui attendu selon le hasard (tableau 2).

Comment et pourquoi l'anxiété favorise l'alcoolo-dépendance et l'alcoolo-dépendance augmente le risque de trouble anxieux ?

Pour certains, l'abus d'alcool augmente directement le risque de trouble anxieux ainsi que d'autres troubles psychiatriques tels que les troubles de l'humeur ; [4] pour d'autres, ce sont les troubles anxieux qui sont à la base d'un risque accru de dépendance, dans une optique de tentative (vaine) d'automédication, ou plus exactement de soulagement (dans le court terme) de la souffrance associée aux symptômes anxieux.[5] La troisième hypothèse, qui n'est pas incompatible avec les deux autres, propose qu'il existe une vulnérabilité partagée par les deux troubles.

Les liens heuristiques existant entre phobie sociale et alcoolo-dépendance ont amené plusieurs propositions pour comprendre la nature de ce lien, illustrant combien les modèles proposés sont intriqués.

Quel lien entre alcoolisme et anxiété ?

Le premier modèle est la théorie de la « réduction de tension » (Tension Reduction Theory, TRT). Ce modèle dérive d'expérimentations animales, montrant que la consommation (modérée) d'alcool face à une situation de stress amène à une réduction de la libération d'hormones du stress (le cortisol), et améliore la qualité de la réponse comportementale. La consommation d'alcool chez les phobiques sociaux serait alors considérée comme une

TOUS DROITS RESERVES - LA REVUE DU PRATICIEN